Утверждаю:

Генеральный директор

АО "Артис-Детское питание"

_____ Ляско М.В.

"____" _____ 2022г.

Согласовано:

Директор

ГБОУ СОШ № 621

_____ Орлова Е.А.

"____" _____ 2022г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга в весенне-летний период

Сборник рецептур	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день							
Обед							
2010	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	1,59	5,09	7,74	85,53
2010	99/73	Суп картофельный с горохом и гренками	250/10	7,12	6,01	27,78	194,14
2010	315	Биточки рубленые из птицы	100	16,27	20,11	9,25	282,78
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,49	7,69	43,44	270,52
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 200	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	4,00	1,74	27,84	142,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			**1020**	**43,46**	**41,61**	**161,97**	**985,85**
Всего за день:				**43,46**	**41,61**	**161,97**	**985,85**
2 день							
2011	70/2	Огурец соленый кусочком	100	0,80	0,10	1,70	13,00
2010	76	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250/10	2,07	5,80	13,22	118,65
2010	245	Тефтели рыбные	100	13,33	14,14	13,94	236,76
2010	335	Пюре картофельное	180	3,91	6,26	26,47	178,36
ТК	ТК № 211	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,09	26,81	110,43
ТК	ТК № 199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	4,00	1,74	27,84	142,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			**1035**	**30,67**	**31,61**	**132,58**	**951,62**
Всего за день:				**30,67**	**31,61**	**132,58**	**951,62**

3 день							
Обед							
2017	71	Огурец свежий кусочком	100	0,80	0,10	2,50	14,00
2010	94	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	250/10	2,54	6,77	14,16	132,97
2010	306	Голубцы ленивые	280	21,77	22,46	22,32	486,26
ТК	ТК № 212	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19,00	79,47
ТК	ТК № 201	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	4,00	1,74	27,84	142,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			**1010**	**32,85**	**31,75**	**110,28**	**974,48**
Всего за день:				**32,85**	**31,75**	**110,28**	**974,48**
4 день							
Обед							
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,41	6,09	8,27	93,42
2010	92/228	Суп картофельный с рыбой	250/20	6,72	3,12	19,99	135,21
2010	309	Рагу из птицы	280	21,71	27,69	25,03	384,90
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	4,00	1,74	27,84	142,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			**1035**	**40,89**	**42,30**	**121,91**	**985,35**
Всего за день:							
5 день							
Обед							
2010	51	Винегрет овощной	100	1,42	10,17	7,69	128,96
2010	91	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,59	6,02	17,35	139,22
2010	256	Печень по-строгановски	100	10,40	9,60	5,90	183,00
2010	331	Макаронные изделия отварные	180	6,74	5,58	43,05	249,56
ТК	ТК № 216	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	27,78	116,17
ТК	ТК № 203	Фрукты свежие	110	0,44	0,33	11,33	51,70
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	4,00	1,74	27,84	142,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			**1020**	**29,18**	**33,84**	**157,90**	**992,39**
Всего за день:				**29,18**	**33,84**	**157,90**	**992,39**

6 день							
Обед							
2010	27	Салат из сыра, яблок и огурцов	100	9,15	11,33	3,4	199,88
2010	106	Суп-лапша домашняя	250	3	4,98	14,9	116,53
2010	311	Плов из птицы	280	32,3	29,5	51,71	601,1
ТК	ТК № 222	Напиток апельсиновый	180	0,20	0,04	10,60	44,40
ТК	ТК № 221	Ватрушка с творогом	100	12,5	8,3	43,9	301,2
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	4,00	1,74	27,84	142,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			**1010**	**63,8**	**56,24**	**169,31**	**1486,89**
Всего за день:				**63,8**	**56,24**	**169,31**	**1486,89**
7 день							
Обед							
2010	19	Салат из свежих огурцов	100	0,76	10,09	2,34	103,09
2010	92/228	Суп картофельный с рыбой	250/20	6,72	3,12	19,99	135,21
2010	273	Котлеты, биточки (особые)	100	16,37	27,41	14,37	369,46
2010	350/364	Рагу овощное	180	2,97	9,62	19,81	179,01
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 204	Фрукты свежие	150	1,35	0,30	12,15	64,50
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	4,00	1,74	27,84	142,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			**1070**	**35,72**	**52,81**	**131,64**	**952,45**
Всего за день:				**35,72**	**52,81**	**131,64**	**952,45**
8 день							
Обед							
2011	70/2	Огурец соленый кусочком	100	0,80	0,10	1,70	13,00
2010	79	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	250/10	3,93	6,00	15,88	139,13
2010	250	Суфле рыбное (паровое)	100	14,40	8,60	3,05	204,73
2010	335	Пюре картофельное	180	3,91	6,26	26,47	178,36
ТК	ТК № 215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,07	0,05	22,34	87,75
ТК	ТК № 199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	4,00	1,74	27,84	142,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			**1035**	**33,26**	**26,23**	**119,88**	**917,39**
Всего за день:				**33,26**	**26,23**	**119,88**	**917,39**

9 день							
Обед							
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,41	6,09	8,27	93,42
2010	95	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,18	5,89	11,54	113,12
2010	315	Биточки рубленые из птицы паровые	100	16,27	20,11	9,25	282,78
2010	326	Рис припущенный	180	4,51	5,59	44,41	258,00
ТК	ТК № 213	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,00	0,00	26,49	105,96
ТК	ТК № 200	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	4,00	1,74	27,84	142,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58.
Итого за прием пищи:			**1020**	**31,46**	**40,21**	**155,54**	**928,76**
Всего за день:				**31,46**	**40,21**	**155,54**	**928,76**
10 день							
Обед							
2010	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	1,59	5,09	7,74	85,53
2010	91	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,59	6,02	17,35	139,22
2017	259	Жаркое по-домашнему со свининой	280	21,37	21,65	26,55	314,18
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	4,00	1,74	27,84	142,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			**1035**	**36,60**	**38,16**	**120,26**	**910,75**
Всего за день:				**36,60**	**38,16**	**120,26**	**910,75**
11 день							
Обед							
2010	51	Винегрет овощной	100	1,42	10,17	7,69	128,96
2010	100	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,94	20,84	121,81
2017	262	Сердце в соусе	100	11,41	7,48	5,00	118,11
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,49	7,69	43,44	270,52
ТК	ТК № 212	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19,00	79,47
ТК	ТК 201	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	4,00	1,74	27,84	142,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			**1010**	**33,96**	**30,70**	**148,27**	**980,65**
Всего за день:				**33,96**	**30,70**	**148,27**	**980,65**

12 день							
Обед							
2017	71	Помидор свежий кусочком	100	1,10	0,20	3,80	24,00
2010	84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	3,10	5,60	8,00	96,00
2016	263	Рыба, запеченная в омлете	100	7,85	4,8	3,34	111,6
2010	331	Макаронные изделия отварные	180	6,74	5,58	43,05	249,56
ТК	ТК № 223	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	11,2	46,5
ТК	ТК № 206	Зефир обогащенный	35	0,98	1,16	18,06	80,9
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	4,00	1,74	27,84	142,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			**950**	**26,51**	**19,52**	**132,25**	**832,34**
Всего за день:				**26,51**	**19,52**	**132,25**	**832,34**
Итого за 12 дней:				**375,60**	**386,40**	**1608,02**	**11898,92**
Среднее значение за период:				**31,30**	**32,20**	**134,00**	**991,58**

Допускаются отклонения в случаях сбоев поставки в наименованиях по фруктам, овощам и напиткам.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб.: Речь, 2010г.

2.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2017г.

3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011г.

4. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.- М.:ДеЛи плюс, 2016г.